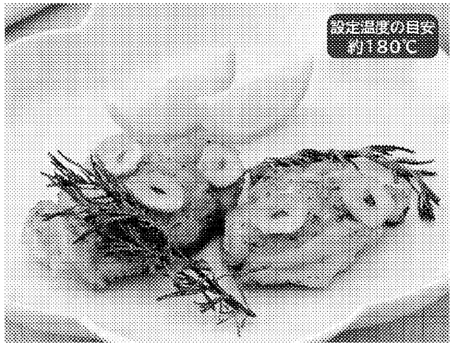
チキンソテー



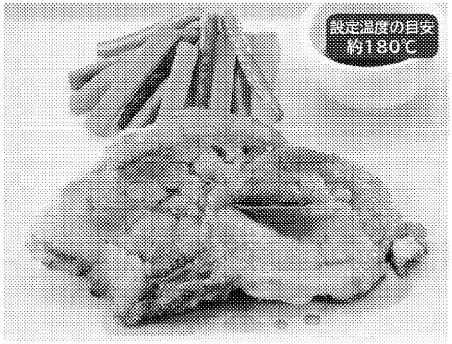
材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)……2枚
レモン……1個
ローズマリー……2枚
塩・こしょう……各少々
にんにく(薄切りスライス)…1かけ
オリーブ油……大さじ1

作りかた

1 鶏もも肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴をあけ、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱され、にんにく、ローズマリーは香りが出たら取り出し、鶏もも肉を皮面を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
4 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。
5 レモンを添える。

ポークソテー



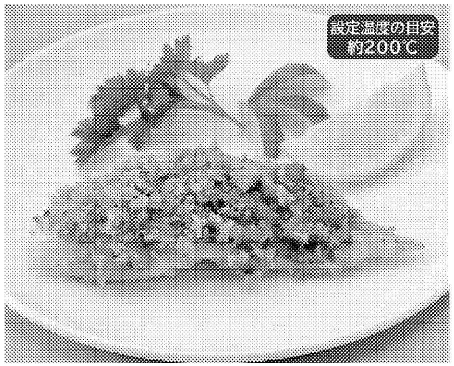
材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100g)…2枚
塩・こしょう……各少々
サラダ油……大さじ1½
薄力粉……大さじ2
A しょうゆ……大さじ1
A みりん……大さじ1½
A バター……8g

作りかた

1 豚ロース肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉を入れ、焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出す。
4 キッチンペーパーなどでフライパンの汚れを拭き取り、Aを入れ、ソースを作る。

白身魚のソテー



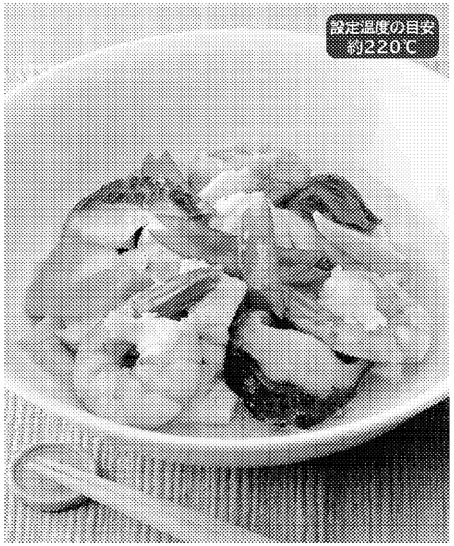
材料(4切れ分)

たい……4切れ
にんにく(みじん切り)……小2かけ
パン粉……大さじ4
オリーブ油……大さじ4
粒マスタード……小さじ4
塩・こしょう……適量

作りかた

1 たいに塩、こしょうをふる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、にんにく、パン粉をいため、フライパンのわきに寄せる。
4 たいを入れ、焼き色が付いたら裏返し、粒マスタードを塗り、いためたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。

八宝菜



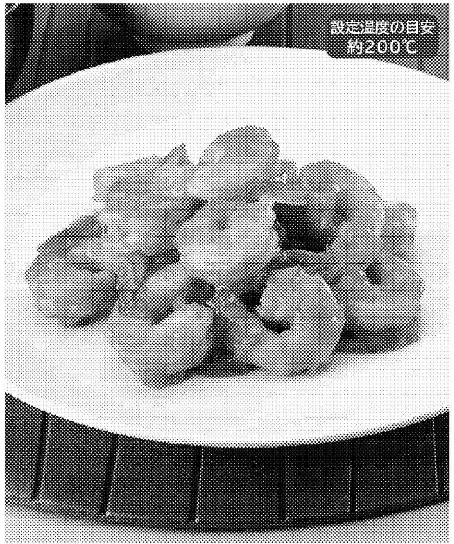
材料(2人分)

豚ロース薄切り肉……100g
むきえび(大)……50g
いか(皮をむいたもの)……100g
干ししいたけ……3枚
にんじん……30g
ゆでたけのこ……50g
白菜……200g
さやえんどう……8枚
A しょうが汁……小さじ½
A 酒……小さじ1
A 塩……少々
B 酒……大さじ½
B 塩……少々
B 片栗粉……大さじ½
C にんにく(みじん切り)…½片
C しょうが(みじん切り)…小1かけ
D 酒……大さじ1
D 塩……小さじ½
D 鶏がらスープの素…小さじ½
D 水……カップ⅔
サラダ油……大さじ2
ごま油……小さじ1
片栗粉……小さじ2
水……小さじ2

作りかた

<肉・魚介の下ごしらえ>
1 豚肉は3cmに切り、Aを混ぜておく。
2 えびは背わたをとり、いかは一口大に花切りにする。
3 ボールに、えび、いかを合わせBを混ぜる。えびといかを湯通しする。
<野菜の下ごしらえ>
4 干ししいたけは、もどして3つに切り、ゆでたけのこ、にんじん、白菜は一口大に短冊切りにする。
にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Cの材料を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらDの調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回しかける。

えびチリ



材料(2人分)

えび……400g
サラダ油……大さじ3
豆板醤……小さじ1
A ねぎ(みじん切り)……½本
A にんにく(みじん切り)…½片
A しょうが(みじん切り)…小1片
B トマトケチャップ…大さじ3
B 酒……大さじ1
B 砂糖……小さじ2
B しょうゆ……小さじ2
B 水……カップ⅔
B 鶏がらスープの素…小さじ½
C 片栗粉……小さじ1
C 水……小さじ1

作りかた

1 えびは尾の一節を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、えびを入れていためる。
4 えびが色づいたら、一旦取り出し、キッチンペーパーでフライパンの汚れを取り、油大さじ1とAの薬味を入れてから豆板醤を入れいためる。
5 Bの調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
6 Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

ホイコウロウ



材料(2人分)

豚肩ロース薄切り肉(3cm幅)……150g
キャベツ(一口大)……200g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)……1本
サラダ油……大さじ1½
A［酒……大さじ½
　しょうが汁……大さじ½
　塩……少々］
B［鶏がらスープの素…小さじ¼
　水……大さじ2
　酒……大さじ1
　甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ2
　塩……少々］

作りかた

1 合わせたAに豚肉を混ぜこみ、5分程度おく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1の豚肉をいため、焼き色がついたらキャベツ、ねぎをいため、Bの調味料を入れる。

チンジャオロウスー



材料(2人分)

牛肉(細切り)……150g
ピーマン……2個
赤パプリカ……1個
ゆでたけのこ(細切り)……30g
生しいたけ(薄切り)……2枚
しょうが(みじん切り)……3g
A［しょうゆ……大さじ½
　片栗粉……小さじ1強
　ごま油……大さじ½］
サラダ油……大さじ1
B［オイスターソース…大さじ½
　しょうゆ……大さじ½
　塩……少々
　砂糖……小さじ½
　酒……大さじ½
　片栗粉……小さじ⅓
　水……大さじ1］
ごま油……小さじ1

作りかた

1 牛肉にAで下味をつける。
2 ピーマンと赤パプリカのヘタと種を取り細切りにし、ゆでたけのこを細切り、しいたけを薄切りにする。
3 フライパンをIHヒータの中央に置き、サラダ油とみじん切りにしたしょうがを入れてメニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1を加えていためる。
5 牛肉の色がかわったら2のピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しいたけの順に加えていためる。
6 火が通ったらBを混ぜて加える。
7 最後にごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物



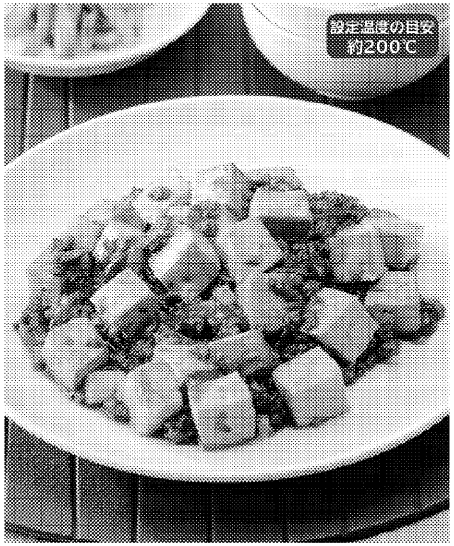
材料(2人分)

空芯菜……150g
サラダ油……大さじ2
A［たかのツメ(輪切り)……1本
　にんにく(薄切り)……1片］
B［酒……大さじ1
　塩・こしょう……各少々］

作りかた

1 空芯菜はさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とAを入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら1の茎を入れていため、色が変わったら1の葉を入れて手早くいため、Bで味を調える。

マーボー豆腐



材料(2人分)

もめん豆腐(一口大)…1丁(300g)
豚ひき肉……100g
A［ねぎ(みじん切り)……½本
　にんにく(みじん切り)…½かけ
　しょうが(みじん切り)…1かけ］
豆板醤……小さじ½
サラダ油……大さじ1
B［甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1
　酒……大さじ2
　しょうゆ……大さじ1
　砂糖……小さじ½
　鶏がらスープの素…小さじ½
　水……カップ⅔］
C［片栗粉……小さじ2
　水……小さじ2］
ごま油……大さじ⅔

作りかた

1 さいの目に切った豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、Aを入れ、豆板醤と豚ひき肉をいため、肉がポロポロになったらBの調味料と豆腐を加え混ぜながら全体に火を通す。
4 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

マーボーなす



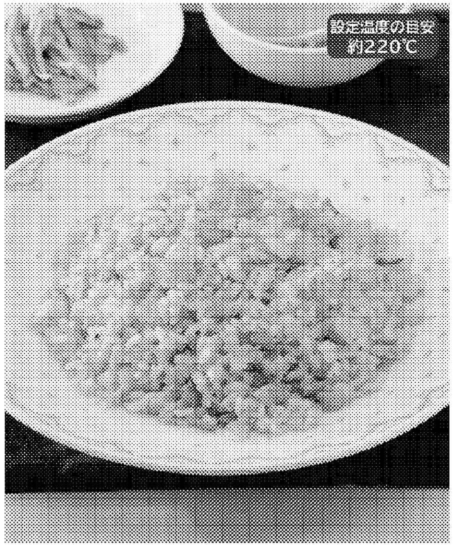
材料(2人分)

なす……250g
(縦6つ割に切り水に浸す)
豚ひき肉……100g
A［ねぎ(みじん切り)……½本
　にんにく(みじん切り)…½かけ
　しょうが(みじん切り)…1かけ］
サラダ油……大さじ3
B［豆板醤……小さじ½
　甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1
　酒……大さじ2
　しょうゆ……大さじ1
　砂糖……小さじ½
　鶏がらスープの素…小さじ½
　水……カップ⅔］
C［片栗粉……小さじ2
　水……小さじ2］
ごま油……大さじ½

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたらなすをいため、焼き色がついたら取り出す。サラダ油大さじ1を入れ、Aをいため香りがでたら豚ひき肉をいためる。調味料Bを加え、沸騰したらなすをもどし混ぜながら全体に火を通す。
3 Cの水溶き片栗粉を加えとろみが付いたら、ごま油を加える。

チャーハン



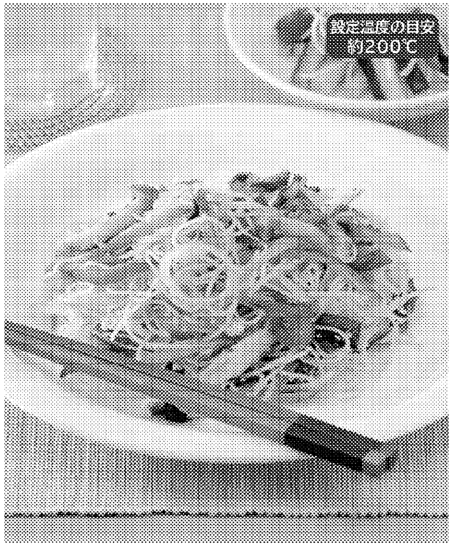
材料(2人分)

- ごはん……300g
- チャーシュー(あらみじん切り)……60g
- 長ねぎ(小口切り)……1/2本
- 卵……2個
- 塩・こしょう……各少々
- 鶏がらスープの素(粉末)……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- サラダ油……大さじ1 1/2

作りかた

1 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんとよく合わせておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「220」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、長ねぎ、チャーシューと1の材料を入れいためる。
4 塩、こしょうと鶏がらスープの素を入れる。
5 フライパンの中央をあけ、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。

焼きビーフン



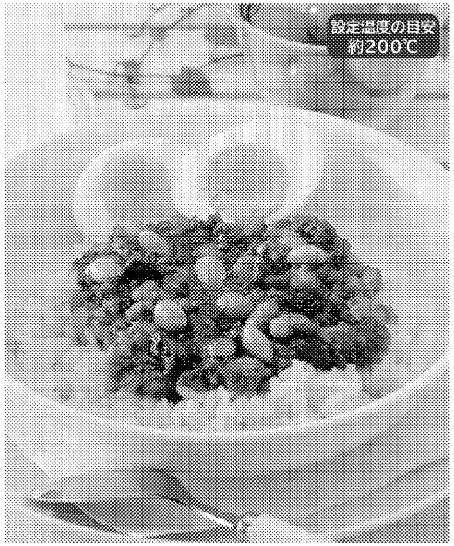
材料(2人分)

- ビーフン……150g
- サラダ油……大さじ1
- にら……1/2わ
- 玉ねぎ……1/2個
- ピーマン……1個
- 焼き豚……50g
- しめじ……50g
- 卵……1個
- A しょうゆ……小さじ1/2
- A 塩……小さじ1/2
- A 砂糖……小さじ1/4
- ごま油……大さじ1/2
- 白いりごま……大さじ1/2

作りかた

1 ビーフンはお湯(分量外)で3~4分ゆでてざるにあげ、ボウルに入れ、ふたをして1分ほど蒸らし、サラダ油(分量外)を回し入れ混ぜておく。
2 にらは長さ3cmに切り、玉ねぎ、ピーマン、焼き豚は細切りにする。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、焼き豚、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを入れていため、ビーフンを加えていため合わせる。
5 Aの調味料を加える。
6 溶き卵を入れて、にらを加えて混ぜる。
7 ごま油を回しかけ、白いりごまを散らす。

大豆のキーマカレー



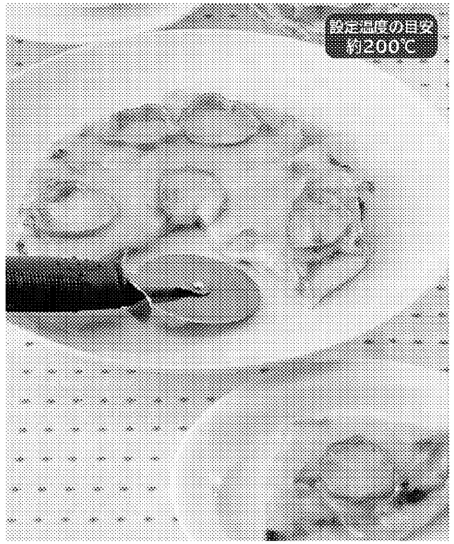
材料(2人分)

- 合いびき肉……80g
- 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個
- 大豆(ゆで)……60g
- 枝豆(ゆで)……50g
- しょうが(みじん切り)……5g
- レーズン……10g
- オリーブ油……大さじ1
- カレールー……1片
- ケチャップ……大さじ1
- 水……カップ3/4
- 塩・こしょう……各少々
- ガラムマサラ……少々
- <半熟卵>
- 卵……2個

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、しょうがと玉ねぎを入れ、いため、半透明になったら、合いびき肉を入れ、ポロポロになるまでいためる。
3 カレールー、水、ケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
4 水分がとんだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、出来上がり直前に枝豆を加える。
<半熟卵>
5 お湯を沸騰させて、卵を入れて、7~8分ゆでる。

ピザ



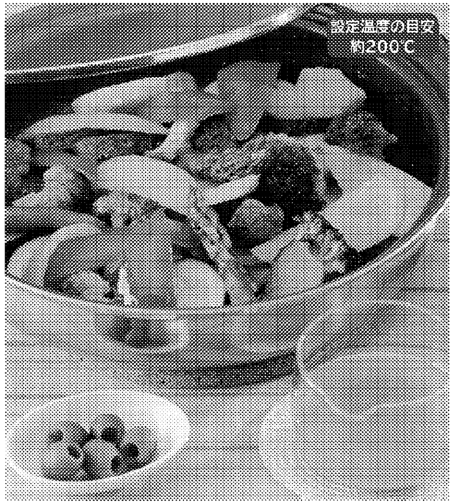
材料(4枚分)

- 強力粉……200g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……3g
- 塩……小さじ1/2
- ぬるま湯(35℃)……約125mL
- オリーブ油……大さじ1/2
- ピーマン(輪切り)……1個
- ベーコン(千切り)……2枚
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個
- ピザ用チーズ……適量
- ピザ用ソース……適量

作りかた

1 ポリ袋に強力粉、ドライイースト、塩、ぬるま湯、オリーブ油を入れ、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ、6~8分間よくこねる。(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる)
2 粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
3 打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、4等分にして、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
4 3の1枚分の生地を直径18cmくらいの円形に薄くのばし、フォークで穴をあける。(生地は、焼く直前にのばす)
5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
6 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、4の生地1枚分を入れ、ふたをする。
7 裏面に焼き色が付いたら6の生地を裏返し、ソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズを並べ、ふたをして焼き上げる。

彩り温野菜 バーニャカウダソース



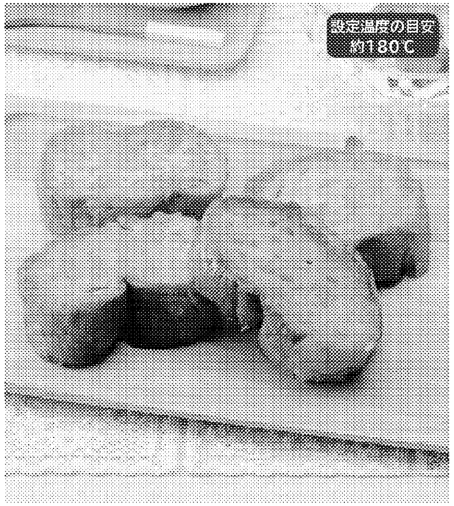
材料(4人分)

赤パプリカ……………………1個
黄パプリカ……………………1個
ブロッコリー(一口大に切る)…1個
かぼちゃ(5mm幅の薄切り)…4枚
じゃがいも(5mm幅の薄切り)…1個
アスパラ………………………2本
ズッキーニ(7mm幅の輪切り)…8枚
オリーブ油……………大さじ2
塩……………………………小さじ1
水……………………………大さじ3
<バーニャカウダソース>
アンチョビ(みじん切り)……半缶
にんにく(みじん切り)………2片
オリーブ油…………カップ1/2
生クリーム……………大さじ1
(乳脂肪率40%以上)

作りかた

1 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/6に切り、綿をそぎ落とす。
2 アスパラの根元を落として硬いところの皮をむき、1/3に切る。
3 カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「いため物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
6 フライパンに塩と水を加え、フタをして約3分間蒸らす。
7 3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態で2分間余熱で蒸らす。
<バーニャカウダソース>
8 アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
9 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で煮込む。
10 にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌くらいに冷めたら**8**を加え、分離しないように混ぜ合わせる。

フレンチトースト

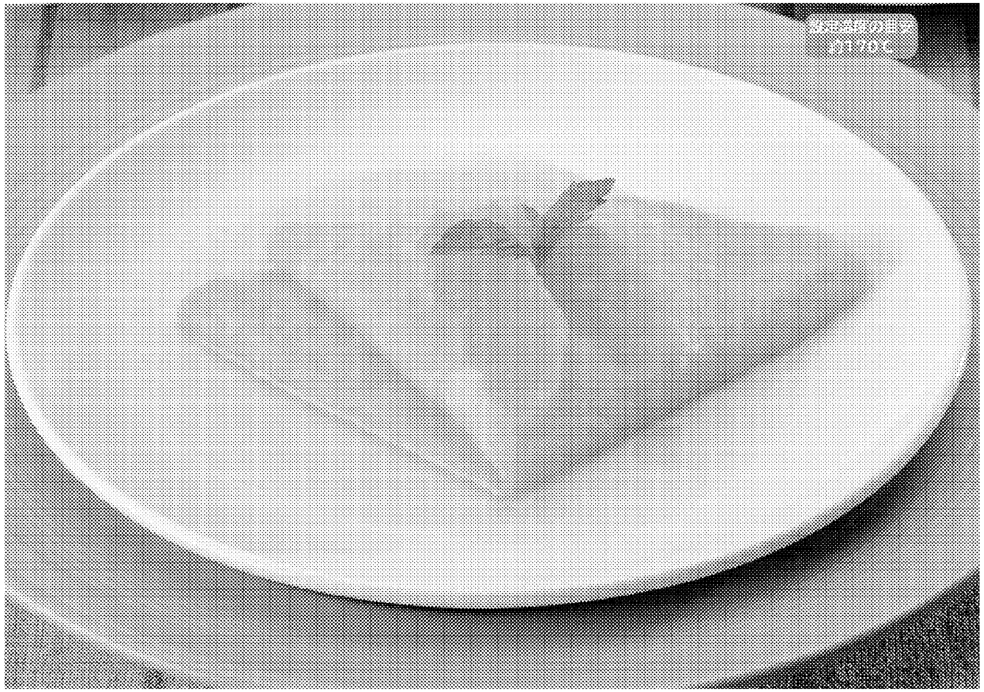


材料(4枚分)

フランスパン(厚さ1.5~2cm)……4枚
バター………………………20g
A ┌ 牛乳……………カップ1/2
　 │ 砂糖……………大さじ1/2
　 └ 卵…………………………1個

作りかた

1 Aはあらかじめ混ぜ、フランスパンを浸しておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「いため物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを引き、**1**のパンの両面を焼く。



クレープ・シュゼット

材料(8枚分)

<生地>
薄力粉……………………80g
グラニュー糖……………30g
卵……………………………2個
牛乳……………………200mL
バター(溶かしたもの)………20g

<ソース>
バター……………………20g
100%オレンジジュース……80mL
グラニュー糖……………30g
オレンジ果肉……オレンジ1個分

作りかた

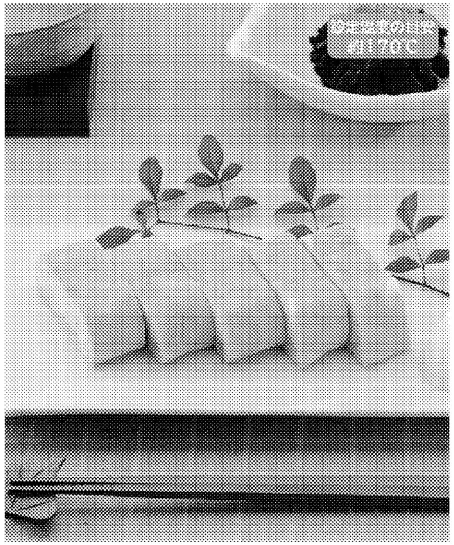
<生地>
1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
2 人肌に温めた牛乳と溶かしバターを入れ、混ぜる。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
<ソース>
5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れる。
6 5のフライパンをIHヒーターの中央に置き、火力「強火」にて加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら火力「弱火」にする。
7 6のフライパンに4つ折りにしたクレープを並べ、クレープにスプーンでソースをまわしかけながら煮る。
8 軽く煮込んでソースがクレープにしみこんだらフライパンから取り出し、残りのクレープを並べて同様に煮込む。オレンジ果肉を、クレープの上に飾る。

オレンジ果肉の切り取りかた

❶オレンジの上と下を切り落とす。
❷オレンジを立てて、包丁でオレンジのカーブにそいながら、皮を少しずつ削ぎ落とす。(皮や渋皮が残らないよう、丁寧に削ぎ落とす)
❸房の薄皮ぎりぎりのところに包丁を斜めに入れる。房の反対側も同じように包丁を斜めに入れ、果肉だけを切り取る。

※詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

卵焼き



材料（2人分）

卵……………………4個
A ┌ 水……………………50mL
  │ 和風だし………小さじ1/4
  │ 砂糖………………大さじ1
  └ 塩……………………少々
サラダ油………………大さじ2

作りかた

1 卵をよく溶いておき、Aを混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、1を1/4量くらい流し入れる。半熟程度になったら向こう側から折りたたむ。
4 空いているところにサラダ油をひき、1を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

スクランブルエッグ



材料（2人分）

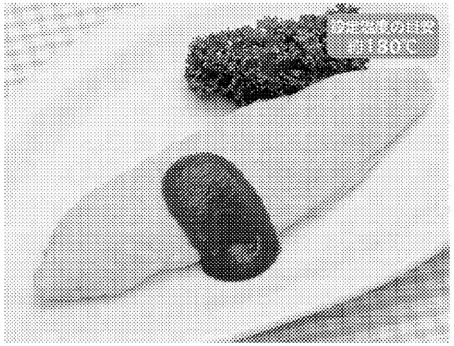
卵……………………3個
生クリームまたは牛乳
……………………50mL
砂糖……………………少々
塩・こしょう………………適量
バター（室温に戻す）…………5g
サラダ油………………大さじ1

作りかた

1 ボウルに卵をときほぐして入れ、砂糖、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
2 良く混ざったら、生クリーム、または、牛乳、バターを加える。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、ボウルからフライパンに材料を流し入れ、耐熱性のゴムベラを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

※詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

オムレツ



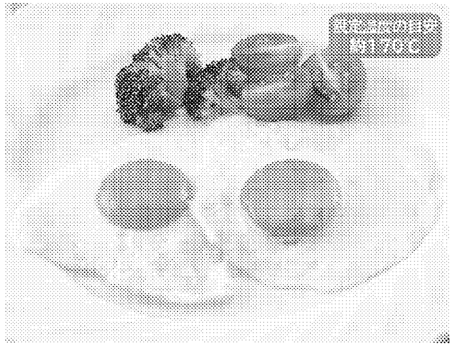
材料（2人分）

卵……………………4個
A ┌ 牛乳……………大さじ2
  └ 塩・こしょう……各少々
サラダ油………………適量
バター………………大さじ2

作りかた

1 ボウルに卵を割りほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、バターを入れて溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
4 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

目玉焼き



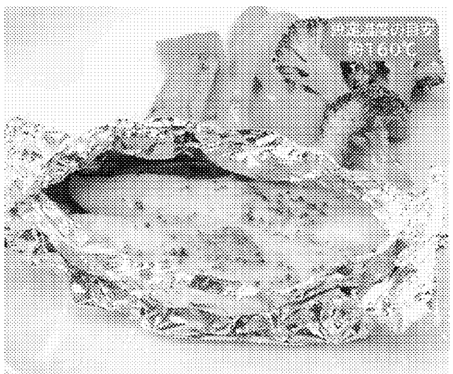
材料（1人分）

卵……………………2個
サラダ油………………大さじ1
水……………………大さじ1

作りかた

1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」キーを押す。
2 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、卵を割り入れて水を入れ、ふたをする。

鶏のささみホイル焼き



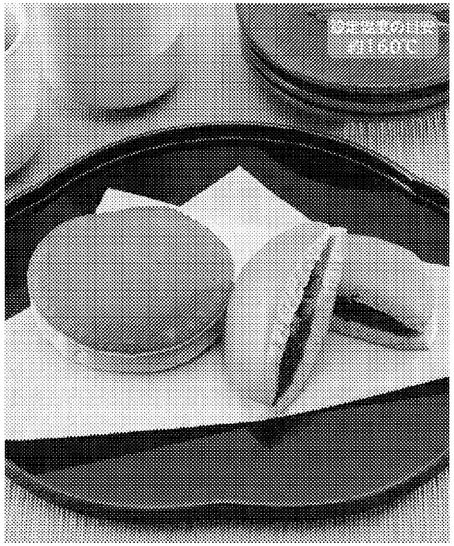
材料（1人分）

鶏ささみ…………………2本
はちみつ…………小さじ1/2
塩・こしょう……………各少々
粒マスタード………小さじ1/2

作りかた

1 筋を取った鶏ささみに粒マスタードとはちみつを塗り、塩、こしょうをふってアルミホイルに包む。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、1を入れ、ふたをし、鶏肉に火が入るまで加熱する。

どら焼き



材料(4個分)

<生地8枚分>

A
- 薄力粉……50g
- ベーキングパウダー……小さじ½
- 団子粉またはもち粉……50g

卵……1個

B
- 牛乳……50mL
- はちみつ……大さじ3
- みりん……大さじ1
- しょうゆ……小さじ½

<具>

つぶあん……120g(1個約30g)

作りかた

1 ボウルに材料Aを合わせ、卵を加えて混ぜ合わせる。この中に合わせたBの材料を少しずつ加える。(10分くらいおいて生地を休ませるとさらによい)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4 焼きあがったら2枚の生地でつぶあんをはさむ。

和風米粉ワッフル



材料(14枚分)

- 白玉粉……70g
- 卵……1個
- 水あめ……60g
- 湯……60mL

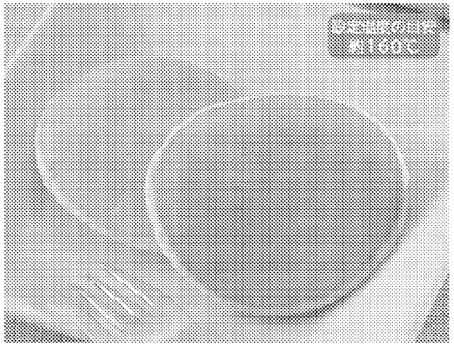
<具>

つぶあん……420g(1個約30g)

作りかた

1 ボウルに白玉粉を入れ、その中に水あめを湯で溶かしたものを半分入れて混ぜ残りを少しずつ加えて、ゴムベラを使い、ダマにならないように混ぜる。さらに卵も加えて混ぜ込む。
(室温で30分休ませる)
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地をだ円の形に流し入れ両面を焼く。
(表面が乾く程度に焼き、焼き色がついたら裏返して10~20秒焼く)
(ふたをするとふっくら早く仕上がる)
4 生地でつぶあんを包む。
5 お好みでホイップクリームを包む。

パンケーキ



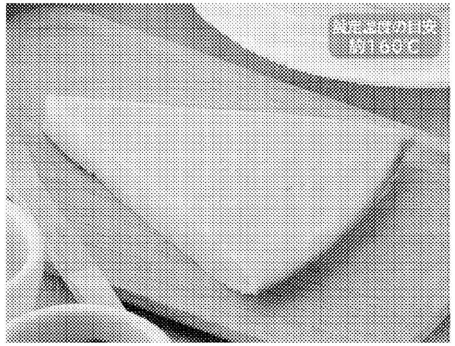
材料(4枚分)

- 薄力粉……250g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 塩……小さじ¼
- 砂糖……大さじ½
- 重曹……小さじ½
- バター(溶かす)……20g
- 無糖ヨーグルト……250mL
- 卵……1個
- 牛乳……60mL
- はちみつ……10g

作りかた

1 ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、重曹、塩を入れて混ぜておく。
2 溶かしたバターの中にヨーグルト、卵、牛乳、はちみつを入れ全体を混ぜ合わせる。
3 1に2を加え、混ぜ、5~10分おく。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を入れ両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)

チーズケーキ



材料(直径約20cm、1個分)

- クリームチーズ……250g
- 砂糖……70g
- 卵……2個
- 生クリーム……60mL
- レモン汁……大さじ1
- 薄力粉……50g

作りかた

1 室温でやわらかくしたクリームチーズに砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてよく混ぜる。
2 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(1、2はハンドミキサーでもよい)
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
4 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、生地を流し入れふたをする。
(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)
(フライパンの底面に耐熱用シートを敷くと取り出しやすい)
5 20~25分くらい加熱する。

かんたんいちごジャム



材料(1回に作りやすい量)

- いちご……1パック(約250g)
- グラニュー糖……200g(いちごに対して約8割)
- レモン汁……大さじ1
- はちみつ……大さじ1

作りかた

1 いちごはへたをつけたまま軽く洗う。
2 洗ったいちごのへたを落とし、縦½の大きさにカットする。
3 ボウルにいちごとグラニュー糖、レモン汁、はちみつを入れて3時間おく。浸透効果により、いちごから水分が出てくる。
4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「140」を選び、「スタート」キーを押す。
5 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、3を入れる。
6 焦げないように、なべ底をまんべんなくかき混ぜながら、約5分煮込む。(いちごのつぶの大きさにより煮込み時間を調整する)
7 いちごの色が透明なあめ色になったら仕上げに目立つあくを取る。